

## 6月4日～10日 歯と口の健康週間

# いつまでも 続くけんこう 歯の力

私たちの体は、食べたものでできています。何でも食べて体を維持するためには、健康な口（健口）が大切です。6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。この機会に健口について考えてみましょう。

子育て支援課 TEL 22-6839

### 歯肉を健康に保つポイント

#### 歯科医院の定期健診、定期清掃を受けよう

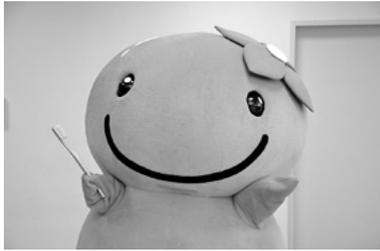
歯周病は、生きた菌のかたまりであるバイオフィルム（微生物膜）が原因で起こります。歯に付着する歯垢もバイオフィルムの一種です。

歯周病菌が口の中に定着するのは学童期からです。

また、歯肉出血こそ歯周病の進行サインです。

歯肉からの出血を見過ぎさないで、丁寧な歯磨きをして歯肉出血を止めましょう。

子どものうちから歯科医院での定期健診、定期清掃を習慣づけることで、清潔で健康な口を維持しましょう。



### 歯を健康に保つポイント

#### 家族でフッ化物入りの歯磨き剤を使おう

歯磨き剤に含まれるフッ化物は、歯を強くする効果や、むし歯の原因菌が酸を出すのを抑える効果のほか、初期虫歯を治してくれる再石灰化の作用があることが分かっています。

歯磨き剤を選ぶ時は、フッ素入りやフッ化物配合、フッ化ナトリウム配合などと書かれたものを選びましょう。

また、1回の歯磨き剤の適正使用量とフッ化物濃度は年齢によって異なります。

適正量を守って使用しましょう。

#### 歯磨きの後は少量洗口がおすすめ

せっかくフッ化物入りの歯磨き剤を使用しても、大量の水でうがいをするとフッ化物が流れてしまします。

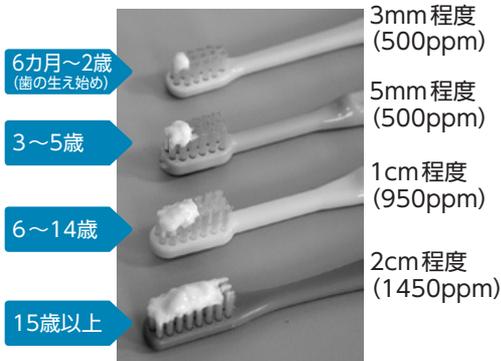
歯にフッ化物がとどまるよう少量の水でうがいをしましょう。

少量洗口は、約15mlの水で1回、5秒程度が目安です。

うがいができない場合は、ティッシュなどで拭き取るだけでも十分です。

また、歯磨き後は1～2時間位飲食を避けるとフッ化物の効果がより期待できます。

#### 年齢別歯磨き剤の適正量とフッ化物濃度 (ppm)



#### 15mlの水の目安



大きさ1杯分 または ペットボトルキャップ2杯分

# 歯科健(検)診のご案内

人が歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。

歯科健(検)診を受診することで、歯や歯肉の状態、口の中の清掃状態などがチェックでき、口腔機能の低下や誤嚥性肺炎などの疾病予防につながります。

悪いところがないうちに健(検)診を受診して、むし歯や歯周病を予防しましょう。

岡健康介護課 TEL22-6838

歯科健(検)診の種類	歯科健診(さわやか口腔健診)	歯周病検診
対象者	受診日に山県市に住居登録のある後期高齢者医療制度の被保険者	受診日に山県市に住居登録のある次の対象年齢の人でクーポンはがきが届いた人 ・対象年齢 30、40、50、60、70歳 ※対象者には5月にクーポンはがきが届いています
実施期間	6月1日～10月31日	
受診回数	実施期間内に1回	
個人負担金	300円 歯科医院で支払ってください	
健(検)診内容	1. 歯や歯肉の状態の確認 2. 口の中の清掃状態の確認 3. かむ力や飲み込む力などの確認	1. 歯や歯肉の状態の確認 2. 口の中の清掃状態の確認
持ち物	後期高齢者医療被保険者証、個人負担金	クーポンはがき、医療保険証、個人負担金

## 歯科健(検)診ができる歯科医院一覧

受診するには[予約が必要](#)です

歯科医院名	所在地	電話番号
アサヒ歯科医院	高富1090-2	22-5115
おくだ歯科クリニック	高富2121-1	23-4188
おの歯科医院	東深瀬714-1	22-5585
辰野歯科医院	高富1624-1	27-3777
つちだ歯科医院	岩佐88-1	52-1690
トノウチ歯科	高富2439-1	22-3881
西村歯科	高木983-1	27-0555
西森歯科クリニック	高富2388-5	78-4908
美山歯科医院	岩佐1470-2	52-2378